II Trimestre de 2010
"Salud y sanidad"

Lección 12
(12 al 19 de Junio de 2010)

La nutrición en la Biblia

Pr. Santos Corrales

Versículo de memoria: *"Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios"* (1 Corintios 10:31).

Pregunta de confraternización: ¿Desearías vivir más años? ¿Por qué?

Idea Central: La nutrición dada por Dios es la mejor; el seguirla nos da salud integral.

Use todo el tiempo:

1. Como *Pastor-Director (10 minutos)*:
   - Escuche a cada miembro de su clase o grupo pequeño.
   - Preste atención a la respuesta a la pregunta de confraternización.
   - Pida que sus alumnos hagan sus pedidos de oración y ponga atención a la oración intercesora.
   - Designe quien visitará a los ausentes.

2. Como *Maestro (35 minutos)*:
   - Escoja los puntos sobresalientes de la lección.
   - Invite o estimule la participación de cada alumno.
   - Use las preguntas adecuadas.
   - Escriba las preguntas que hará.
   - No deje nada librado a la improvisación.

3. Como *Líder Misionero (10 minutos):* Este es el momento de ver cómo van sus alumnos en el programa de discipulado.
   - Comentar qué hicieron en relación con la testificación durante la semana.
   - Planificar las actividades (Estudios bíblicos, parejas misioneras, oración intercesora, operación rescate, visitación, etc.)

INTRODUCCION

Que tu comida sea tu medicina, reza una frase muy popular. La dienta vegetariana es ahora una opción para una vida saludable. ¿Cuál es la dieta original? ¿Qué dieta es la más saludable en nuestros días?

I. LA DIETA ORIGINAL

1. El Génesis registra que Dios le dio en el Edén una dieta específica tanto a Adán como a Eva. (Génesis 1:26 al 30)

- **Texto**: “*Toda planta que de semilla…Todo árbol que lleva fruto y da semilla. Eso será vuestro alimento*” (versículo 29)
- **Huerto.** Dios plantó un huerto lleno de frutas y nueces para la nutrición de nuestros primeros padres.
- **Variedad**. Deben haber sido diferentes esos frutos de los que tenemos hoy. suponemos que eran muy sabrosos, coloridos y de gran variedad en la gran provisión que hizo Dios.
- **El árbol de la vida**, que producía doce cosechas al año. Las hojas eran para la sanidad de la gente, y para prevenir las enfermedades y las dolencias.
- **No carne.** En esta dieta no estaba contemplada el consumo de carne ni sus productos derivados.
- ***“****Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante”* (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 95).

2. La investigación científica confirma que una dieta vegetariana es más sana que una dieta con carne y grasas saturadas
   - **Un estudio** dirigido por la Universidad de Loma Linda comparó a los feligreses de la Iglesia Adventista en los Estados Unidos con personas con un estilo de vida similar excepto por dos dietas diferentes.
   - **Los que tenían una dieta lacto-ovo-vegetariana** (vegetales más huevos y leche) se compararon **con los omnívoros, que incluían carnes rojas y blancas en sus dietas.**
   - **Resultados: Los vegetarianos** tenían menos afecciones al corazón, menos cánceres, menos hipertensión, menos diabetes, menos demencia y menos osteoporosis, lo que conducía a una vida más larga. Los vegetarianos adventistas gozaban de ocho a diez años más al comer granos enteros, frutas, verduras, legumbres y nueces. Comían menos productos de granos refinados, menos azúcar y menos comidas muy preparadas.
   - **Otros estudios**: Estudios realizados en Europa, Australia y Sudamérica confirmaron estos hallazgos, y ya se publicaron más de cuatrocientos informes científicos sobre la salud de los Adventistas del Séptimo Día.
   - **Publicación en *National Geographic*** un estudio científico muestra a los adventistas como una comunidad muy saludable por su dieta vegetariana teniendo longevidad admirable.

II. LA DIETA POST DILUVIANA

1. La Biblia relata que después del diluvio la dieta original tuvo un cambio drástico.
   - **Después del diluvio, vegetales mas carne**. (Génesis 9:3,4) “Todo lo que se mueve y vive os servirá de alimento, así como las legumbres y las plantas verdes.” **Antes del diluvio, solo vegetales:** (Génesis 1:29, 30)
   - *El diluvio, destruyó* mucha vegetación, y así Dios dio permiso a los hombres para comer animales limpios más no la sangre. Eso fue un cambio grande en la relación del hombre con los animales.

- *Hoy no nos damos cuenta* en plenitud de este cambio dramático por la costumbre generalizada de comer carne. ¿Te imaginas como habrá sido la primera vez?
- *"Después del diluvio la gente comía mayormente alimentos de origen animal. Dios vio que las costumbres del hombre se habían corrompido, y que él estaba dispuesto a exaltarse a sí mismo en forma orgullosa contra su Creador y a seguir los dictámenes de su propio corazón. Y permitió que la raza longeva comiera alimentos de origen animal para abreviar su existencia pecaminosa. Pronto después del diluvio la raza humana comenzó a decrecer en tamaño y en longevidad*" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, pp. 445, 446).

2. **No olvidemos** el hecho de que el primer pecado de la humanidad se relacionó con el apetito. Adán y Eva no debían comer de cierto árbol (Génesis 2:16, 17), pero comieron de él de todos modos (Génesis 3:6). Esto era pecado, puro y sencillo. Aunque debemos ser cuidadosos de no hacer de la dieta un ídolo, no debemos disminuir su importancia. Necesitamos buscar sabiduría para encontrar el equilibrio correcto acerca de cómo debemos comer y beber.

3. **Animales limpios e inmundos.** Recordemos que también la distinción entre animales limpios e inmundos se da antes que exista el pueblo judío. Gen 7:1,2 y Gen 8:20.
   - **No judía**. Estos versículos prueban que la diferencia entre carnes limpias e inmundas no se originó con la nación judía, ya que no había judíos en esa época.
   - **Información adicional:** Cuando Dios eligió al pueblo judío e hizo un pacto con él, le dio una revelación detallada de la distinción entre carnes limpias e inmundas. Levítico 11 y Deuteronomio 14 proveen una exposición extensa del tema.
   - **La razón simple**. Los animales inmundos no son los más saludables para poner dentro del cuerpo (como ratas, cerdos, serpientes y buitres).
   - **Dios desea lo mejor.** Si Dios quiere que cuidemos nuestro cuerpo, tiene sentido que él nos muestre las cosas que no son buenas para comer.

4. **El Nuevo Testamento.** Muchos hoy afirman que en los tiempos del Nuevo Testamento se canceló la distinción de alimentos limpios e inmundos. Por no importa lo que las personas coman.
   - Eso no tiene sentido. La dieta desempeña un papel importante en nuestra salud y en consecuencia el Nuevo Testamento debe tener apoyo a la dieta prescrita por Dios.
   - **1 Timoteo 4:1 al 5 es mal entendido.** Pablo estaba refiriéndose a herejías futuras que prohibirían a los creyentes participar del alimento y el matrimonio, dados por Dios en la Creación.
   - **La pregunta es** ¿Cuál es el alimento que Dios creó? La respuesta nos lleva a Génesis 1:29,30. Ese alimento debe ser consumido con acción de gracias.
   - *Las palabras de Pablo* aquí no deben ser tomadas como si los alimentos inmundos hubiesen sido creados por Dios "para que con acción de gracias participasen de ellos los creyentes y los que han conocido la verdad" (1 Timoteo 4:3). Porque si eso fuese cierto entonces ¿se debería comer una culebra, rata, con "acción de gracias"?. No hay lógica allí.

- **Comida ofrecida a los ídolos**. En sus cartas a los Romanos y a los Corintios (Romanos 14; 1 Corintios 8:4-13; 10:25-28), Pablo se ocupó de las implicaciones de las prácticas difundidas en el mundo gentil de ofrecer carne a los ídolos.
- Los primeros cristianos lucharon con la idea de si comer tales alimentos era un acto pagano de adoración. *Los fuertes en la fe* no creían que lo era, y así comían las *cosas apropiadas* ofrecidas a los ídolos.
- Los otros usaban **solo vegetales** que no eran ofrecidos a los ídolos. Pablo instó a que no se despreciara a los que solo comían verduras o no se juzgara a los que "comían todas las cosas" apropiadas para comer
- **"Mata y come".** Hechos 10:10-16 no habla de alimentos, usa esa ilustración para mostrar que Dios no hace acepción de personas (Hechos 10:28)

5. *"Además, los gentiles estaban acostumbrados a comer la carne de animales estrangulados, mientras que a los judíos se les había enseñado divinamente que cuando se mataban bestias para el consumo, se debía ejercer un cuidado particular de que se desangrara bien el cuerpo; de otra manera, la carne no se consideraría saludable. Dios había ordenado esto a los judíos para la conservación de su salud. Los judíos consideraban pecaminoso usar sangre como alimento. Sostenían que la sangre era la vida, y que el derramamiento de la sangre era consecuencia del pecado. Los gentiles, por el contrario, acostumbraban recoger la sangre de las víctimas de los sacrificios, y usarla en la preparación de alimentos. Los judíos no creían que debieran cambiar las costumbres que habían adoptado bajo la dirección especial de Dios. Por lo tanto, como estaban entonces las cosas, si un judío y un gentil intentaran comer a la misma mesa, el primero sería ofendido y escandalizado por el última" (Los hechos de los apóstoles, pp. 155, 156).*

III. LA DIETA PARA NUESTROS DIAS

1. **La dieta** para nuestros días es una **dieta equilibrada.** "*Oye, hijo mío, y sé sabio, y endereza tu corazón al camino. No estés con los bebedores de vino, ni con los comedores de carne; porque el bebedor y el comilón empobrecerán, y el sueño hará vestir vestidos rotos*" (Proverbios 23:19-21).

2. **Nuestro cuerpo** es templo del Espirito Santo (1 Corintios 6:19,20). Es importante nuestra alimentación para conservar la salud física, mental y espiritual. La adoración es integral.

3. **Una dieta mejor**. "*Para saber cuáles son los mejores comestibles, tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. [...] Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres [...] preparados del modo más sencillo y natural posible son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante*" (*El ministerio de curación,* p. 227, 228).
   - **En la base** están los granos integrales: panes, pastas y arroz integral. Se debe comer de seis a once porciones por día. **El siguiente nivel** incluye frutas y verduras, y se recomiendan de cinco a nueve porciones por día**. Luego están** los productos lácteos y los huevos, unas dos o tres porciones diarias.

Estos últimos son importantes para los vegetarianos, a fin de obtener suficiente vitamina B12 en la dieta. Los vegetarianos totales deberían tomar suplementos de vitamina B12. **El siguiente grupo**, casi en lo más alto de la pirámide (lo que significa que estos deben comerse en cantidades aún menores), incluye legumbres, nueces y semillas, las alternativas de la carne para los vegetarianos. Una dieta no vegetariana incluiría pescado, aves y carne, pero solo en cantidades moderadas. **En la cúspide**, es decir que deben consumirse en mínima cantidad, están las grasas, los aceites, los dulces y la sal yodada.

4. **Importante**: Si alguien es vegetariano, esto no significa automáticamente que tiene una dieta saludable; o si alguien come un poco de carne limpia no significa automáticamente que está contaminando el templo de su cuerpo. Hay otros factores que también son importantes en una buena dieta.
   - **Vegetariano:** Uno puede ser vegetariano y, al mismo tiempo, estar consumiendo demasiada grasa, demasiada sal o demasiado azúcar, y esto puede conducir a serios problemas de salud, como diabetes, infartos, apoplejía y cáncer.
   - **Comer en exceso**. Puedes seguir una dieta vegetariana estricta y, no obstante, por comer demasiado, podrías excederte de peso, con consecuencias muy negativas.
   - **Temperancia.** En la dieta la temperancia es importante. Demasiado, aun de una comida buena, puede ser perjudicial para tu salud. La idea es comer una gran variedad de comidas saludables, suficientes para atender todas las demandas de nutrición, y no comer en exceso, agotando el sistema digestivo. *Para mantener la salud, la clave es el equilibrio.*
   - *“No prescribimos un régimen definido, pero decimos que en los países donde abundan las frutas, los cereales y las nueces, la carne no es el alimento adecuado para el pueblo de Dios*” (*Joyas de los testimonios,* tomo 3, p. 359).
   - ***Entonces si estamos en condiciones*** de comer así, debemos procurar hacerlo. No nos hace justos, ni santos, ni nos pone en situación de juzgar a los que no comen así*. Pero sí puede hacernos más sanos.*

RESUMEN

La dieta ideal que Dios indico es: Frutas, verduras, oleaginosas y granos preparados de una manera integral y comidos equilibradamente previenen la enfermedad y nos proporciona salud y felicidad.

Pr. Santos Corrales
Pastor de la Iglesia Central de Cochabamba
Unión Boliviana

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
www.elistas.net/lista/EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática